

# 課程名稱 | 氣機導引-初階班 [ 成功校區上課 ]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1022-3933

授課老師 | 黃興漢

最高學歷/ 立德大學科管所碩士

相關學經歷/ 游泳教練、台南市社區大學氣機導引講師、大道社區氣機導引講師、建南社區氣機導引講師、洲北社區氣機導引講師

現職/ 台南市社大講師

上課時間 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2013年09月06日 (星期五)

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

氣機導引初級班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合大量呼吸，使身體四肢的內側（為陰）與外側（為陽）不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，增強免疫功能。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1、動作原理、功效與實作並重方式授課。

2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，進而強化身體免疫力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1、課程出席率。

2、肢體動作實做。

3、學習心得報告

5. 備註&推薦書目

### 【停課公告】

102年9月20日〔五〕中秋節連假停課一堂，課程順延！

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2013-09-06 上午09:00~10:50	1. 穴位介紹 2. 以手旋踝	借助手之旋轉動作，以放鬆腳踝關節深層組織與韌帶，並可有效預防腳踝扭傷，及修復腳踝舊傷。
2	2013-09-13 上午09:00~10:50	攀足鬆身	運用手攀住腿做對稱伸展，並藉由腹部呼吸的鼓漲與縮小，令氣按摩下腹腔臟腑，且拓張肩胛骨可改善五十肩。

3	2013-09-27 上午09:00~10:50	交疊鬆身	主要在放鬆兩胯，並可有效改善腰背疼痛毛病，及有助深度睡眠之品質。
4	2013-10-04 上午09:00~10:50	四梢旋轉	旨在活化手、腳四個頂點之末梢神經的感覺，可促進血液循環。
5	2013-10-11 上午09:00~10:50	踝、膝、胯鬆身	踝膝胯鬆身是置重點於腿部三個關節的組織與韌帶的放鬆，對於經常性腿部酸痛者立即改善之效。
6	2013-10-18 上午09:00~10:50	彎腰鬆身法	此法旨在放鬆督脈附近之組織與韌帶，操作時要強調鬆腰落胯，且要留心腰腿不可勉強用力，應量力而為。
7	2013-10-25 上午09:00~10:50	伏地鬆胯	透過兩腿曲膝使兩胯平貼地面，同時雙手手肘合併貼地，以手肘為中心點，令身體旋轉，以按摩全身脊椎。
8	2013-11-01 上午09:00~10:50	一字鬆身	雙手向兩側平舉延伸，再左右來回依序轉動雙手腕肘肩三個關節，亦可改善肩頸部酸痛。
9	2013-11-08 上午09:00~10:50	甩手鬆身	雙手在胸前向兩側斜上方，左右來回甩動放鬆肩關節，可有效改善肩頸部酸痛及放鬆肩胛骨周邊肌群與韌帶。
10	2013-11-15 上午09:00~10:50	盤腿旋腰	目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由身體的旋轉按摩下腹腔，可以改善排便不順之苦。
11	2013-11-22 上午09:00~10:50	1. 盤腿旋腰 2. 第二節--生命閱讀週	1. 目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由身體的旋轉按摩下腹腔，可以改善排便不順之苦。 2. 第二節--生命閱讀週
12	2013-11-29 上午09:00~10:50	攀足長筋	攀足長筋旨在活絡肝經，肝主筋，筋鬆則肝機能佳，排毒功能自然好。
13	2013-12-06 上午09:00~10:50	熊經搖盪	搖肢體、動肢節身體氣機自然得以暢行無礙，身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。
14	2013-12-13 上午09:00~10:50	熊經壓掌	此法要將手指上翹，勞宮穴主在洩心火，用膝蓋上下彈動，使身體氣機歸於湧泉，可有效穩定情緒。
15	2013-12-20 上午09:00~10:50	四肢臥伸	身體平躺地面，用雙手及雙腳四個頂點，以同手同腳上下伸直與彎曲，並在過程中抬臀收下巴，有助四梢神經活絡。
16	2013-12-27 上午09:00~10:50	曲膝抬臀	目的在使尾閭上提，使下丹田與中丹田氣機融合，有助丹氣的形成，同時也可有效去除腹部脂肪。
17	2014-01-03 上午09:00~10:50	仰臥攀足	身體平躺手腳同時向上抬起，以壓縮上、下橫隔膜之氣機，其使力不在腰部而是要運用腹部肌力，是減肥的良方。
18	2014-01-10 上午09:00~10:50	拓引胸腺	身體側躺用手畫圓，藉此拓開胸腔與提升胸腺T細胞之功能，可增強免疫能力。